在愛裡流浪

倉央嘉措的情與詩

心中默想真佛修練
怎麼也記不起佛陀的容顏
沒有思憶愛人的笑靨
她微笑的面容卻在心底浮現

離別的時刻多麼落寞
你為我戴正帽子，帶著淡淡的愁
我為你整好髮辮，懷著淡淡的憂
彼此叮嚀，一路小心慢走
彼此關照，不要難過悲傷

那一天，我閉目在經殿香霧中，
驀然聽見你誦經中的真言
那一月，我搖動所有的轉經筒，
不為超度，只為觸摸你的指尖
那一年，我磕長頭匍匐在山路，
不為覲見，只為貼著你的溫暖
那一世，我轉山轉水轉佛塔啊，
不為修來生，只為途中與你相見

那一天，我閉目在經殿香霧中，
驀然聽見你誦經中的真言
那一月，我搖動所有的轉經筒，
不為超度，只為觸摸你的指尖
那一年，我磕長頭匍匐在山路，
不為覲見，只為貼著你的溫暖
那一世，我轉山轉水轉佛塔啊，
不為修來生，只為途中與你相見

Time

9.14 Sat.19:30

9.15 Sun.15:00

Place

台北市中山堂中正廳
(台北市中正區延平南路98號)



編導的話

很多年了，『倉央嘉措的故事』一直在影響著我，300年前的人物，卻像認識很久的朋友，不論他的詩句是否已被後人輾轉添加，但愛中的真理是不變的，至今還在影響著後世。

透過詩句我們細細品味愛的真諦，透過舞蹈、音樂、戲劇我們靜靜的與自己對話。

人們總是在找愛，總說為愛費盡思量
愛 到底是什麼? 塵世間最難修的課題

如果我們知道……愛無處不在， 何須處處計較
如果我們知道……任何展現都是愛，怎麼會有傷痛和遺憾

我 在愛裡 流浪，
那不是孤獨哀傷，而是體驗著各種愛的風光。

如果 愛有天意 ， 瞬間相遇都是永恆的美麗…………

曾慮多情損梵行，入山又恐別傾城
世間安得雙全法，不負如來不負卿

錦葵原自戀金蜂，誰供花顏奉神靈
欲舞輕翼入殿里，偷向壇前伴卿卿

心頭影事幻重重，化作佳人絕代容
恰似東山山上月，輕輕走出最高峰

緣

相遇

第一場　見與不見

她想

燈是亮的
他就在這扇門裡，她知道。
敲了門他就會打開，她確定。

她站在門邊，
努力放輕腳步但心跳卻逕自加速，
盡量輕輕地、慢慢地、假裝只是路過。

她舉起手又放下，
她叫全世界安靜，側耳貼著門，
感覺他也在等待自己。

「如果我不去找你，你就會不來找我嗎？」



他想

整個世界的聲音光線都像是她，彷彿她就站在門外。

敲門聲為什麼不響？她為什麼不來找我？



心中默想真佛修練
怎麼也記不起佛陀的容顏
沒有思憶愛人的笑靨
她微笑的面容卻在心底浮現

潔白的圓月出東山
緩上山頂多明亮
我被月光照亮的心房
映現出瑪姬阿米的模樣



你見，或者不見我
我就在那裡，不悲不喜
你念，或者不念我
情就在那裡，不來不去
你愛，或者不愛我
愛就在那裡，不增不減
你跟，或者不跟我
我的手就在你手裡，不捨不棄
來我的懷裡，或者讓我住進你的心裡
默然相愛，寂靜歡喜



第二場　最好不相見

離別的時刻多麼落寞

你為我戴正帽子，帶著淡淡的愁

我為你整好髮辮，懷著淡淡的憂

彼此叮嚀，一路小心慢走

彼此關照，不要難過悲傷



隔世（許多年）之後，她抱著所有東西，
只差沒有抱著自己的大腿跪求不要走的這一幕

她還是常出現在他的夢境裡，在他盯著書看唸誦經文的腦海裡

現在她在哪裡呢？日子過得好嗎？還恨自己嗎？
她是不是能懂，「最好不相見」並非無情？

第一最好不相見　如此便可不相戀
第二最好不相知　如此便可不相思
第三最好不相伴　如此便可不相欠
第四最好不相惜　如此便可不相憶
第五最好不相愛　如此便可不相棄
第六最好不相對　如此便可不相會
第七最好不相誤　如此便可不相負
第八最好不相許　如此便可不相續
第九最好不相依　如此便可不相偎
第十最好不相遇　如此便可不相聚
但曾相見便相知　相見何如不見時

第三場　相遇

那一天，我閉目在經殿香霧中

驀然聽見你誦經中的真言

那一月，我搖動所有的轉經筒

不為超度，只為觸摸你的指尖

那一年，我磕長頭匍匐在山路

不為覲見，只為貼著你的溫暖

那一世，我轉山轉水轉佛塔啊

不為修來生，只為途中與你相見

在愛裡

流浪

第一場　不負如來不負卿

但曾相見便相知，相見何如不見時
安得與君相決絕，免教辛苦作相思

畢業典禮結束後，
窗外還有笑鬧的畢業生，
辦公室裡只有他一人靜靜坐著，
像是努力強迫自己不要去做些什麼……

曾慮多情損梵行，入山又恐別傾城
世間安得雙全法，不負如來不負卿



第二場　偷向壇前伴卿卿

錦葵原自戀金蜂，誰供花顏奉神靈

欲舞輕翼入殿里，偷向壇前伴卿卿



第三場　我想去的地方

潔白的那仙鶴 翅膀借我一飛

不會遠走高飛 理塘一轉就回

潔白的鶴啊 請聽我言

我想借你的翅膀 用用就還

我想去的地方並不遙遠

那美麗的理塘 去看看就回

『立正，解散』

他鬆了一口氣只差沒有歡呼，找個四下無人的地方

點起蠟燭，從衣服內袋裡拿出皺皺的、看了N遍的信來讀




問

問佛

我問佛：為何不給所有女子羞花閉月的容顏？

佛曰：那只是曇花一現，用來蒙蔽世俗的眼，沒有什麼

可有人讓她蒙上了灰。

我問佛：世間為何有那麼多遺憾？

佛曰：這是一個娑婆世界，娑婆即遺憾。沒有遺憾，給

我問佛：如何讓心不再感到孤單？

佛曰：每一顆心生來就是孤單而殘缺的，多數人帶著這

不是疏忽錯過就是已失去擁有它的資格。

我問佛：如果遇到了可以愛的人，卻又怕不能把握怎麼辦

佛曰：留人間多少愛，迎浮世千重變，和有情人，做快

我問佛：如何才能如你般睿智？

佛曰：佛是過來人，人是未來佛，我也曾如你般天真。

美可以抵過一顆純淨仁愛的心，我把它賜給每一個子，

你再多幸福也不會體會快樂。

種残缺度過一生，只因與另一半相遇時，

？

樂事，別問是緣是劫。

我問佛：為什麼在我悲傷的時候下雪？

我問佛：為什麼每次下雪都是我不在意的夜晚？

我問佛：那過幾天還下不下雪？

我問佛：世事本無常是什麼意思？

我問佛：我的感情為何總是起起落落？

我問佛：為何人有善惡之分？

我問佛：如何能靜？如何能常？

我問佛：世間為何多苦惱？

佛曰：冬天就要過去，留點記憶。

佛曰：不經意的時候人們總會錯過很多真正的美麗。

佛曰：不要只盯著這個季節，錯過了今冬，

明年才懂得珍惜。

佛曰：無常便是有常，無知所以無畏。

佛曰：一切自知，一切心知，月有盈缺，潮有漲落，

浮浮沉沉方為太平。

佛曰：人無善惡，善惡存乎爾心。

佛曰：尋找自我。

佛曰：只因不識自我。





藝術總監

編導



華 碧 玉

佛光大學人文藝術學碩士
國立臺灣藝術大學舞蹈系畢業
(前國立藝專)

潛心於武功及身段，並希望為古典舞帶入現代新思維、拓寬視野角度，從著重「圓」的手眼身法步出發，融合東方柔美內斂的肢體線條與西方外放的技巧，更強調「長」的思考及延續，讓舞蹈身體線條更自由，走出傳統身段的制式，企圖將傳統與創新作最好之註解。

擅長運用古典舞蹈的身段表現女性細膩與柔美內斂之個性，以傳統舞蹈的文化，結合當代文化藝術為背景，作為創作之方向與目標。 近年致力於推廣肢體美學 – 慢舞。

現任

玉舞蹈劇場團長/藝術總監/編舞家

潤泰集團—潤福老人新象—健康養生律動指導老師

臺灣藝術大學表演藝術研究所講師

曾任

臺灣藝術大學舞蹈研究所客席講師

東海大學美術系舞蹈藝術助理教授

銘傳大學、交通大學駐校藝術家

愛樂劇工廠《夢想大飯店》導演暨編舞

國家戲劇院演出《詩經新樂舞》獨舞及白衣女

省立交響樂團主辦舞劇《走西口》擔任女主角-玉蓮

蔡瑞月舞作重建「牢獄與玫瑰」，演出《魁儡上陣》

參與多項舞作擔任主要舞者，並為多部歌舞劇及音樂劇擔任舞蹈編排及導演。

編劇

林俐馨

國立台北藝術大學
劇本創作研究所



電視劇經歷：

東華春理髮廳(101 年 11 月台視播出)
七百歲旅程（105 年 9 月台視播出）
長盤決勝（大愛劇場，107 年 1 月播出）
實習醫師鬥格（民視，107 年播出）

得獎紀錄：

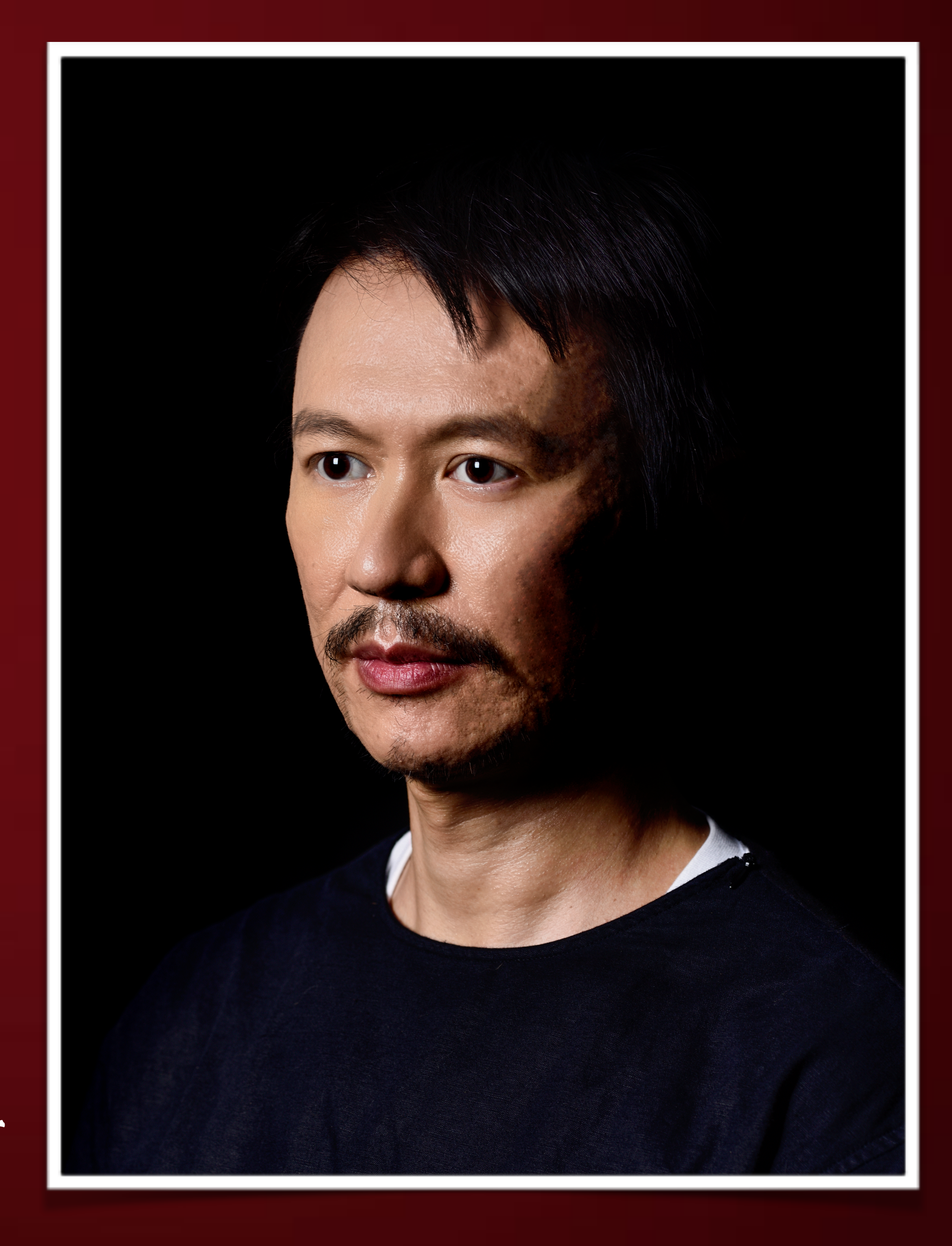
｜小說｜
2011 打狗鳳邑文學獎 評審獎
第 36 屆香港青年文學獎 季軍
第 5 屆新北市文學獎 佳作

｜散文｜
107 年打狗鳳邑文學獎 評審獎
舞台劇劇本--
第三屆國際讀劇節 第二名
霧峰丁台文學獎 最佳創作劇本
第 38 屆香港青年文學獎 亞軍
104 年國藝會創作補助
第八屆台南文學獎劇本組佳作

｜電視劇本｜
文化部第五屆電視節目劇本創作獎 佳作(作品名:獸醫五年生)
文化部 107 年電視節目劇本創作獎 佳作（作品名：雪山隧道廣播）

導演

吟誦者



徐灝翔

國立台北藝術大學
劇場藝術碩究所表演碩士

海馬樂團團長/藝術總監

2007年

「探尋人聲極限可能，挖掘古老吟頌的祕密—蒙古草原喉音學習 計劃」，獲客委 會「築夢計劃」補助。

2010年

《時空旅人》獲選兩廳院與國藝會「新人新視野」新人導演，於實驗劇演出。

2015年

以《封神外傳》製作，獲台新藝術獎季提名

表演作品：

｜電影｜
李安《少年PI的奇幻漂流》飾台灣船員
盧貝松《LUCY》飾計程車司機

｜廣告｜
小時光麵館主角-麵店老闆

｜電視｜
《春梅》、《落日》主要反派

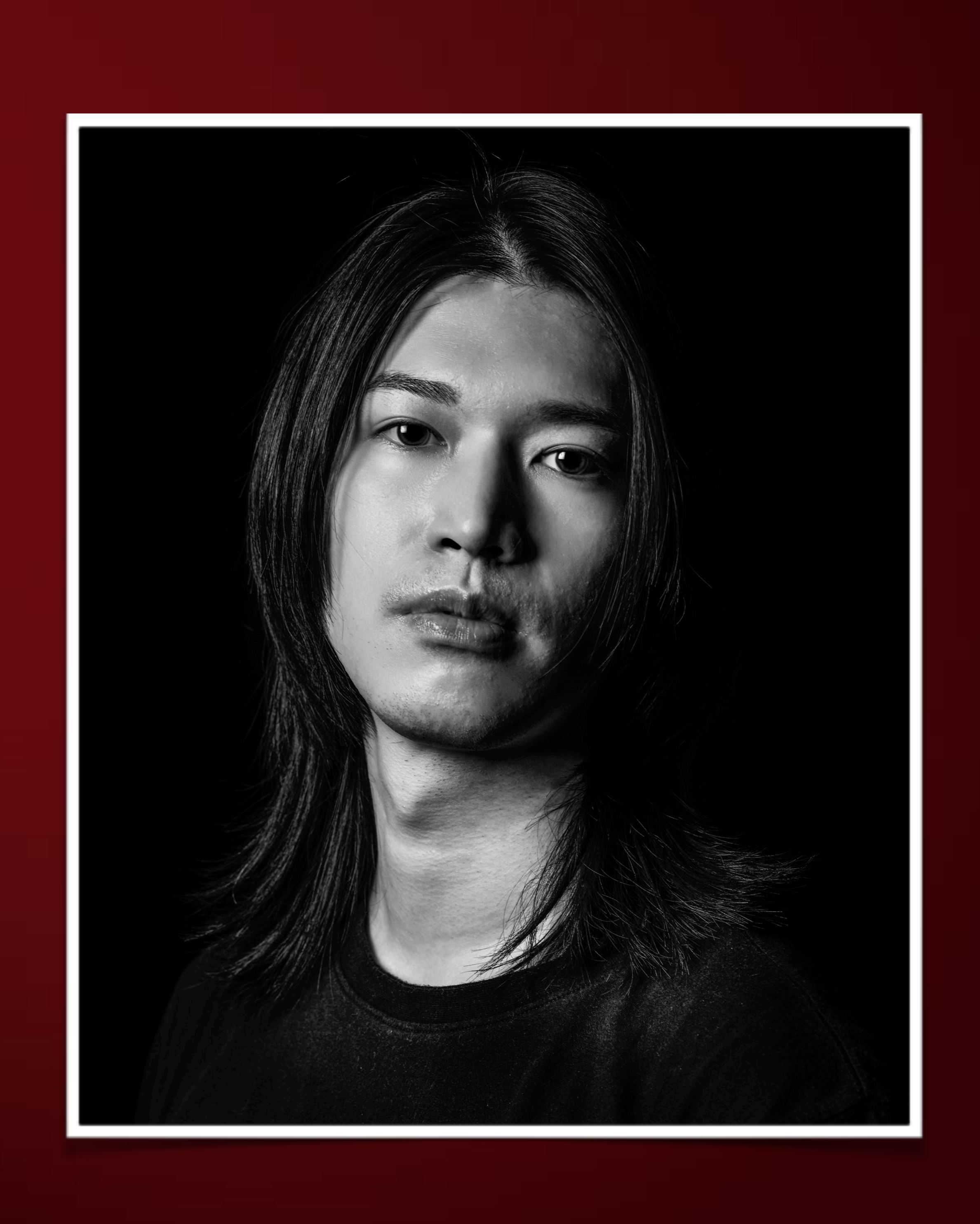
｜劇場｜
客家歌舞劇《香絲。相思》(導演李小平)
客家劇場《雲系麼个色》
《離開與 重返》(莎士比亞的妹妹們的劇團)
創作社《西夏旅館。蝴蝶書》分飾十角，包括主要角色
西夏王「元昊」，同時擔任現場音樂設計與執行。

｜表演指導、教學:電影｜
《帶我去月球》、《六弄咖啡館》、《失控謊言》
果子電 影《賽德克．巴萊》、《KANO》

｜導演｜
聲納20週年音樂會《純真年代》
2018丟丟銅蘭城國際音樂節總導演
2019宜 蘭綠色博覽會總導演

音樂設計

吟唱者



李宗翰

國立台灣大學數學系畢業

青田音樂簽約創作歌手、配唱、聲音教學，藝名楊影。

馬爾巴佛學會梵音合唱團、佛光山三重禪淨中心梵樂合唱團合唱指導。

音樂經歷：

個人單曲發行 《列車》 、 《拼圖》

《最是橙黃橘綠時》 電影配樂、插曲 《畫筆》 詞曲

偶像劇 《那刻的怦然心動》 插曲 《愛情奴隸》 詞曲

2014 悲慘世界世界巡迴音樂會 《你聽見人民的歌聲嗎》 臺灣場和聲

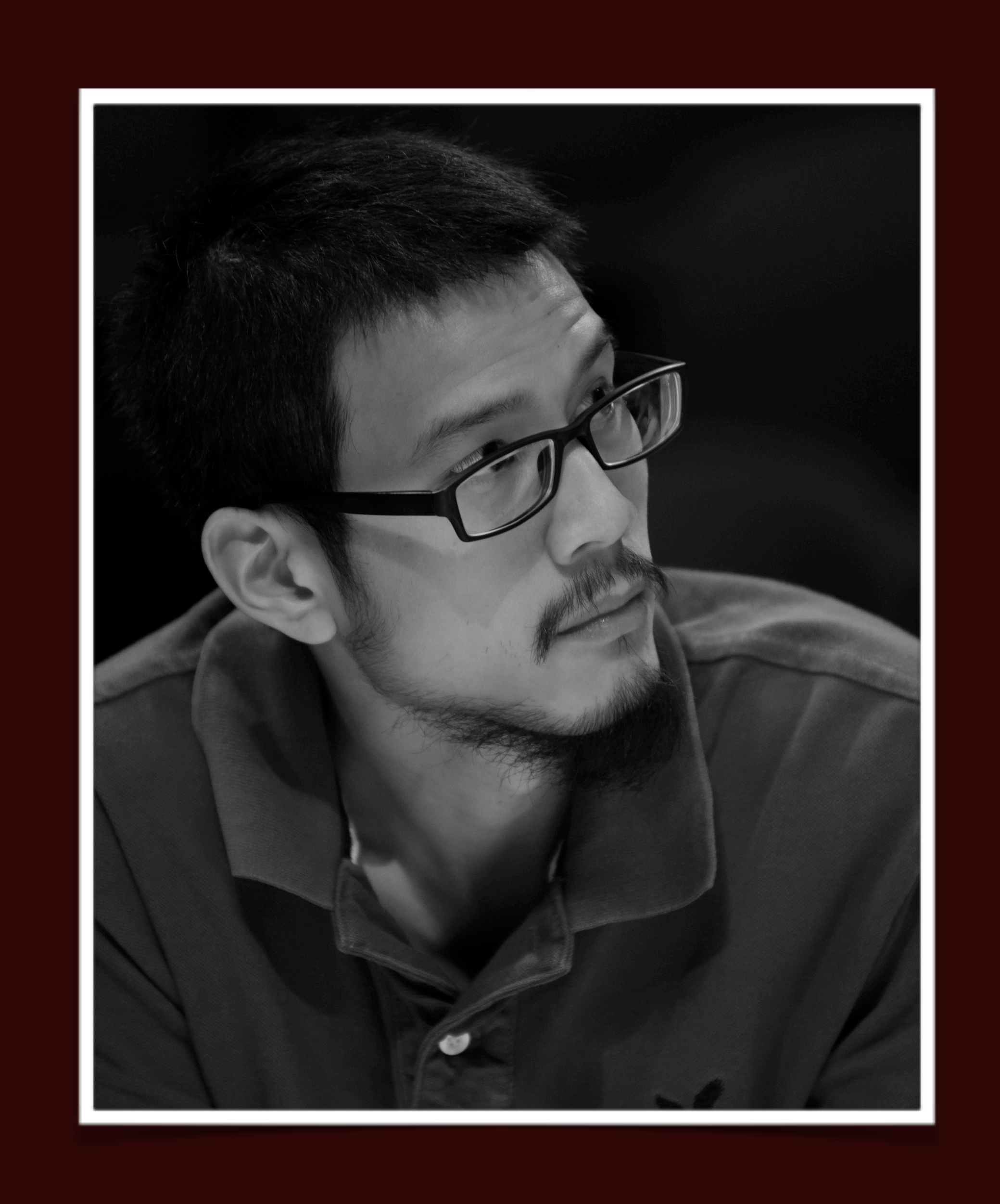
2013 苗栗國際藝術節跨界歌手羅素華生專場音會樂和聲

表演經歷：

《最是橙黃橘綠時》 飾 克強

《覓食者》 飾 阿勇

製作/設計群介紹



|燈光設計|

何定宗

國立臺灣科技大學
色彩與照明科技研究所

活躍於劇場界各級演出，從事燈光設計工作，亦擔任舞台監督、燈光技術指導、製作管理等工作。
現為劇場工作者。

曾任
台灣戲曲學院燈光技術教師
2010台北國際花卉博覽會行動巨蛋場館經理
2011中華民國建國百年國慶晚會助理製作總監

燈光設計作品：
肢體音符舞團《東方意像》《舞音步弦》《觀自在》《桃花緣》《叮咚》《萬家香》》....等



|服裝設計|
翁孟晴

黑色會創意組織-創意負責人
2019-2020為本團駐團藝術家

專業劇場、廣告、遊樂場表演、造型設計、商品設計開發

曾任遠雄海洋公園-水晶城堡造型顧問
歌劇魅影服裝設計助理-台灣演出

早期從事婚紗設計，而後將設計興趣轉向挑戰無時空設限的廣告與劇場服裝設計。累積超過二十年豐富經驗，善用服裝材質特質與舞碼劇情，藉由各種剪裁方式與結構技巧，豐富舞台服裝設計線條，再透過舞者精湛的肢體表現，傳達出屬於每支舞蹈獨特的舞台視覺印象。

|舞台監督|
陳姿潔

國立臺灣藝術大學舞蹈系畢業



現任

臺北市立復興高中舞蹈班即興與創作及畢業製作教師

臺北市立復興高中藝術生活科—表演藝術(舞蹈科)教師

2003~2018

擔任台北市立復興高中舞蹈班畢業舞展舞台監督

2009~2014

擔任肢體音符舞團主要舞者及排練指導

曾參與肢體音符舞團、組合語言舞團、流浪舞蹈劇場、爵代舞蹈劇場、音樂時代劇場、三十舞蹈劇場、新唐人電視台等團體合作演出，並多次前往美國、法國、澳洲、英國、日本、韓國及巴拉圭等各國出訪演出。

舞者介紹



許瑋玲

國立台北藝術大學舞蹈表演碩士
國立台灣藝術大學舞蹈學系、
國立台灣藝術專科學院舞蹈科畢業

任教於國立竹北高級中學舞蹈班及國立台灣戲曲學院，曾擔任2017《台北世界大學運動會》閉幕式舞蹈總監。2002年加入肢體音符舞團。創作作品有：《木目蒙》、《無為》、《Like us》、《七里香》、《伍佰2016雙面對決演唱會》、《無盡閃亮的世界》伍佰世界巡迴演唱會、《伍佰20週年大感謝演唱會》、《伍佰太空彈演唱會》舞蹈編排。另曾與台北越界舞團、組合語言舞團、爵代舞蹈劇場合作。



林春輝

獨立舞者、編舞者、藝術行政。2005年起以「林小得」之名參與表演藝術：肢體音符舞團、爵代舞蹈劇場、三十舞蹈劇場、流浪舞蹈劇場、世紀當代舞團、組合語言舞團、InTW Studio、同黨劇團、愛樂劇工廠、十鼓擊樂團、NSO、趨勢教育基金會、拾念劇集，以及參與跨界合作。走遍台灣各地演出、駐館、駐校、推廣舞蹈，並隨團隊出訪保加利亞、英國、加拿大、美國、日本、韓國、巴拉圭及香港等藝術節。

http://edinblack.wixsite.com/dance



郭芳伶

國立台北藝術大學舞蹈系畢業

2015年開始參與肢體音符舞團，演出《木目蒙》、《月牙泉》。在校期間曾獲教育部獎學金至西澳藝術學院交換學生。2006年受邀至澳洲舞蹈節—I hear motion，參與澳洲編舞家Amanda Phillips作品《CRUSH》演出。另曾參與賴翠霜舞創劇場《S.T.O.R.Y》、《抽屜Drawer》、世紀當代舞團《器官感_性》、爵代舞蹈劇場《加官晉爵》、台北首都芭蕾舞團《囲Tong》(該作品獲台新藝術獎首獎)、台北越界舞團《浮生》、編舞家黃翊《第二層皮膚》、編舞家鄭宗龍《記憶》等演出合作。



陳逸茹

台南應用科技大學
七年一貫制舞蹈系畢業

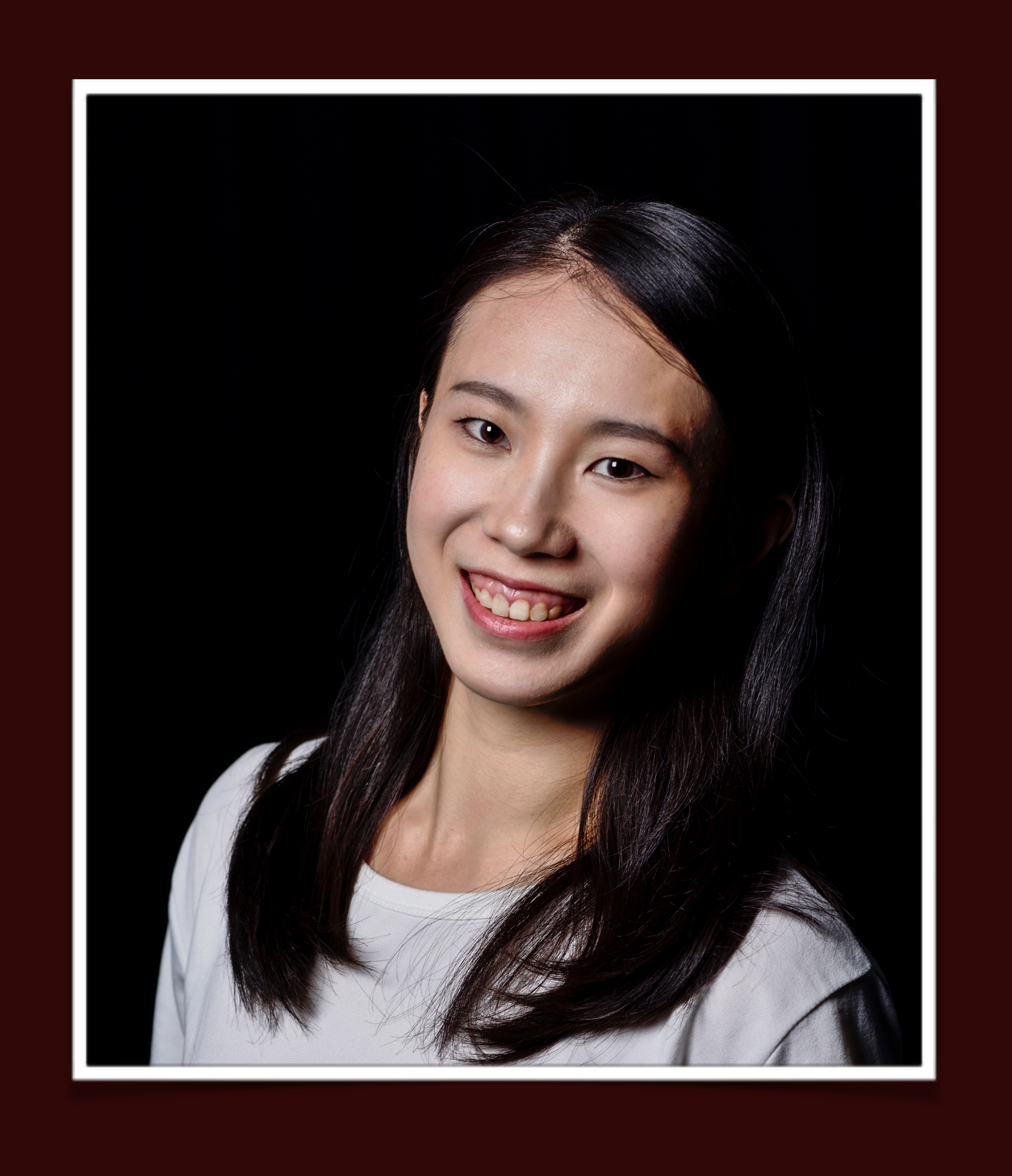
2012年加入肢體音符舞團，參與《桃花緣》《七里香》、《叮咚！》、《萬家香》、《那人，那手》、《台灣阿嬤》、《紅蛋》、《無為》、《淨韻三千》、《道》等作品演出，並隨團赴愛丁堡與加拿大國際交流演出。



丁　瑀

國立臺灣體育運動大學
舞蹈研究所碩士畢業

2015加入肢體音符舞團，參與演出《紅蛋》、《月牙泉》、《月牙泉II》《70種笑》、《道》等作品，並隨團赴加拿大、韓國參與國際交流演出。另參與2018年魏立如作品《紅色炸彈》、2014年水影舞集《女書》等演出合作。



曾百瑜

國立臺北藝術大學舞蹈學系
七年一貫制畢業

現為自由舞者，也接觸舞台監督及藝術行政工作。2016年加入肢體音符舞團，參與舞團作品《紅蛋》、《月牙泉》、《70種笑》、《道》。近年演出牧夫肢間舞團創團首演《牽出合走》、林瑞瑜《邊界描繪》、王怡湘《漫漫》、陳良芬《水紋》、築夢舞集－帶著客・家去旅行系列《轉屋下》、臺南藝術節－舞蹈生態系創意團隊《蔓遊・府城》。在校期間曾演出桑吉加《火柴人》、鄭宗龍《未知》、古名伸《夢土之箋》、郭曉華《秋囹》、林懷民《星宿》、孔和平《蘭花鑼鼓》、布拉瑞揚《預見》選粹。



Jade Dance Theatre
玉舞蹈劇場

成立於1997年，為台灣文化部及台北市傑出演藝團隊，以成為全方位表演團體為目標。舞團經營二十年，於2019年由原團名「肢體音符舞團」正式更名為「Jade Dance Theatre玉舞蹈劇場」。在藝術總監華碧玉帶領下，曾多次赴歐洲及南美洲、日本及韓國演出並大獲好評。

東方柔美內斂的肢體線條與西方外放技巧的融合，是藝術總監華碧玉獨特的風格與編舞特色。Jade Dance Theatre亦嘗試跨界合作，並提供平台給年輕編舞家，推出呈現當下社會現狀的現代舞作；呈現台灣特有的文化。2014年八月獲文化部遴選前往英國愛丁堡藝穗節演出《紅蛋》，獲獨立文化雜誌「瘦子」(The Skinny) 四顆星好評。2016 ～2018年推出《月牙泉》及《月牙泉二部曲-220窟》，以紙為舞台及服裝的創作元素，結合現場樂手演奏大受好評。

自2004年起，舞團近距離進行舞蹈藝術互動講座及駐館計畫「從身體開出美麗的花」，同時以藝術回饋社會。2019起邀請國際大師前來台灣，舉辦《身體氣相流-國際肢體工作坊》，希望讓「舞蹈即生活」的理念更能扎根。

Jade Dance Theatre was founded in November, 1997 and supported by the Ministry of Culture and Department of Cultural Affairs, Taipei City Government. Under the leadership of Jade Pi-Yu Hua, the artistic director, Jad Dance Theatre has been on international tour to Europe, South America, Japan, and Korea.

Jade Hua's choreography is unique that she retrieves the movements and gestures from classical dance and use them in modern dance and present them in contemporary cultural background. JDT aims to promote the art of dance, and to experience life and presents the contemporary phenomena with this language. Therefore we provide platforms to young choreographers and invite artists from different fields for collaborations.

In August 2014, JDT was chosen to be part of 2014 Edinburgh Fringe with "Eggs of Blessings" and won a four-star rating by The Skinny. Between 2016 to 2018, "Crescent Lake" I and II received positive comments as paper craft and live musicians are integrated in the productions.

Except for annual productions, JDT also gives promotional workshops at enterprises and communities from 2004, and do charity performances at nursing homes for the elderly. In 2019, International Workshops of Body Chi, Flow and Phases are held for the aim to promote dance as an essential part of life.

演出暨製作團隊

藝術總監、編導｜華碧玉

編劇｜林俐馨

導演｜徐灝翔

音樂設計｜李宗翰

服裝設計｜翁孟晴

燈光設計｜何定宗

舞台監督｜陳姿潔

吟誦者｜徐灝翔

吟唱者｜李宗翰

主要舞者｜許瑋玲、林春輝、郭芳伶、陳逸茹、丁瑀、曾百瑜

技術執行｜廣璟聲光實業有限公司

技術人員｜洪宇成、鍾成駿、查勞•巴西瓦里、洪國華、蔡名燿、翁靖斌、鄭伯勳

行政總監｜陳盈希

行政、排練助理｜鄭伃君

平面攝影｜汪德範

文宣設計｜沐畝設計

感謝

江欣倫、吳珮慈、吳如斐、沈翠芬、胡芝盈、許珮珊、陳冠瑜、陳韻帆、魏珍

主辦、演出單位｜玉舞蹈劇場 Jade Dance Theatre

協辦單位｜

臺北市中山堂管理所
Taipei Zhongshan Hall Management Office

指導單位｜



贊助單位｜

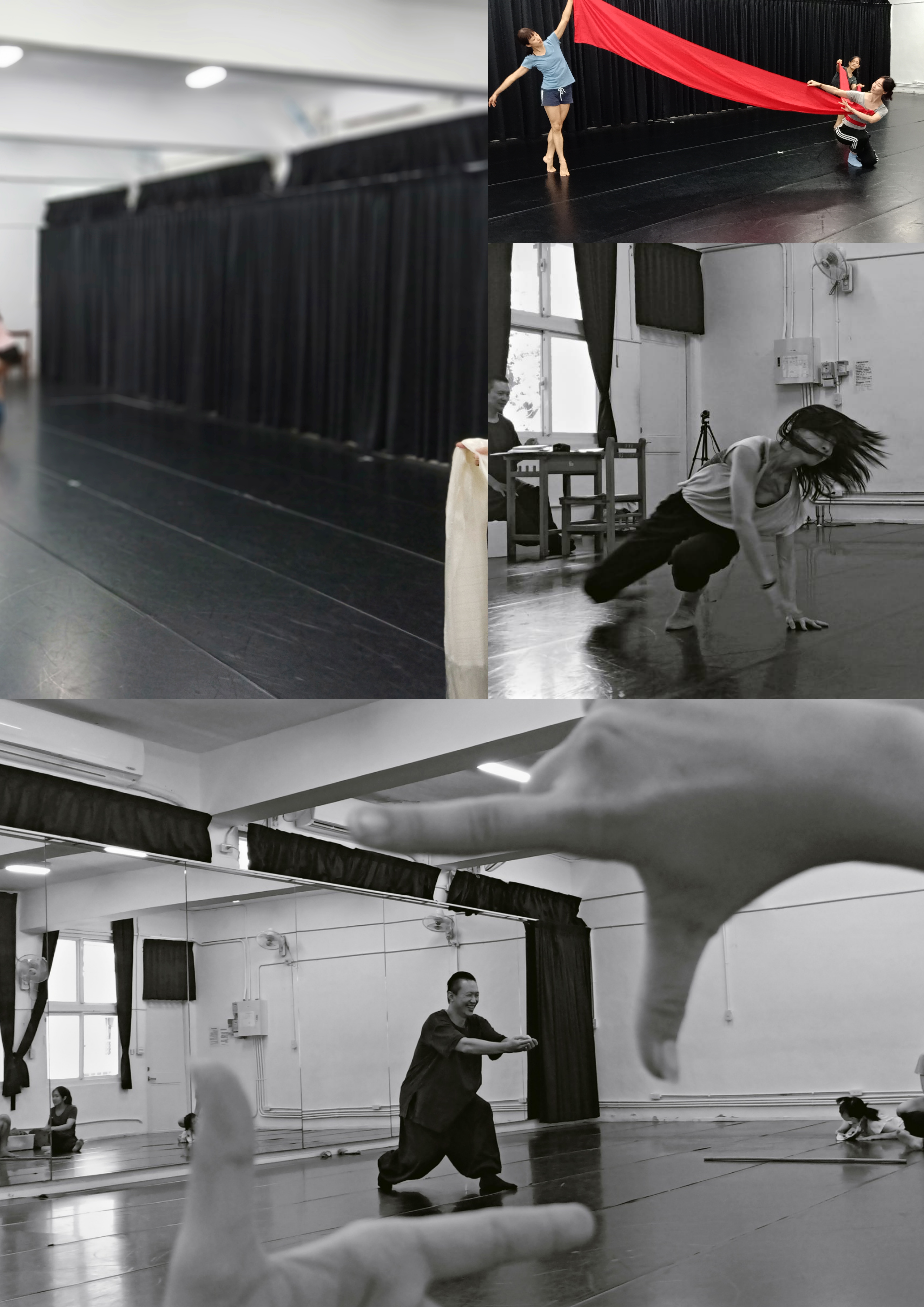
國家文化藝術基金會
National Culture and Arts Foundation








MECHANICAL
SUPERB
COOL
93
TOY
BOY
FRIENDLY
ROBOT
MADE IN USA





Jade Dance Theatre 玉舞蹈劇場

2019、2020演出預告



台北市北投區開明街71號
TEL(02)2891-9320
Email jadedance@gmail.com
Website https://www.jadedancetw.com/
Facebook / Instagram
Jade Dance Theatre 玉舞蹈劇場